



6月予定献立表

《今月のきゅうしょくもくひょう》
よくかんで たべよう



令和8年度 6月

給食回数 21 回

武蔵野市立桜野小学校

日	曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
1	月	いわしのかばやきどん みそしる しおにくどうふ	○	いわし みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶん こめ さとう こんにやく	しょうが きりほしだいこん にんじん こまつな キャベツ ながねぎ にんにく さやいんげん	「6月は食育月間」 6月は、国の定める「食育月間」です。生涯にわたって、心身ともに健康で豊かな人間性を育むために、子供のころから『食』に関する様々な経験を積んでいくことが大切です。 ■平成17年6月 食育基本法制定 「毎月19日は「食育の日」」 「食を育む。」 まさの (武蔵野市の食育ページ)
2	火	くろざとうしよくパン トマトスープ ハンバーグてりやきソース やさしいソテー	○	ぶたにく とりがら だいず とり ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん ズッキーニ セロリ にんにく きピーマン トマト こまつな もやし ホールコーン	
3	水	にくもりうどん [うどん・かてやさい・つけじり] いかのいしがきあげ みしょうかん	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	うどん さとう こめ こむぎこ ごま あぶら	もやし こまつな にんじん だいこん ながねぎ しょうが みしょうかん	
4	木	もちごめいりごはん てつかみそ すましじる ちぐさやき ごぼうのふとに	○	だいず みそ とうふ とり にく わかめ かつおぶし こんぶ たまご ちりめんじゃこ ひじき ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう でんぶん ごま	こまつな ながねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	
5	金	きんときまめおこわ かみなりじる ぶたにくのしょうがやき こんにやくのてりに	○	きんときまめ とうふ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちごめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん こんにやく	だいこん にんじん ごぼう こまつな たまねぎ えのきたけ しょうが さやいんげん	
8	月	むぎごはん うめのりつくだに みだくさんじる あじのみそやき にくじゃが	○	のり かつおぶし こんぶ なまあげ あじ みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん じゃがいも しらたき	うめほしだいこん にんじん ごぼう ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ さやいんげん	3日(水) にくもりうどん 「武蔵野 糧(かてうどん)」 とも呼ばれる、武蔵野市の郷土料理の一つです。だしをきかせた温かいつけ汁に、地粉うどんと茹で野菜の「糧(かて)」をつけて食べます。
9	火	キムタクごはん にくだんごスープ チャプチェ みしょうかん	○	ぶたにく とり にく だいず とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ ごま	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼつけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし こまつな セロリ にんにく チンゲンサイ あかピーマン ほししいたけ みしょうかん	
10	水	ごまタンタンつけめん [むしちゅうかめん・つけじり] とり だいずのチリソース	○	ぶたにく みそ とりがら とり にく だいず ぎゅうにゅう	むしちゅうかそば ごまあぶら さとう ごま ねりごま でんぶん あぶら	もやし にんじん ながねぎ にら しょうが にんにく たまねぎ ピーマン ほししいたけ	
11	木	ひじきごはん みそしる おおばまきとりつくね じゃこときりほしだいこんのびたし	○	ひじき あぶらあげ かつおぶし もずく みそ こんぶ とり にく だいず ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら でんぶん	にんじん キャベツ ながねぎ えのきたけ しょうが ごぼう もやし たまねぎ しそは きりほしだいこん こまつな ほししいたけ レモン	
12	金	はいがしよくパン チリコンカン・スープ あおのりポテト メロン	○	ぶたにく だいず きんときまめ ベーコン とりがら あおのり ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう でんぶん じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ にんにく パセリ トマト メロン	
15	月	かしわめし だごじる さばのたつたあげ あおなとさつまあげのいために	ヨ	こんぶ とり にく ぶた にく あぶらあげ みそ かつおぶし さば さつまあげ ヨーグルト	こめ ごまあぶら ぎょうざのかわ でんぶん あぶら こんにやく さとう	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが きりほしだいこん ながねぎ こまつな もやし	4日(木)かみかみ献立 歯ごたえのある食品の代表「ごぼう」を「よくかんで」味わえるように煮つけた『ごぼうの太煮』と、「炒り大豆」の『鉄火味噌』を提供します。
16	火	じゃじゃめん [うどん・にくみそ・ミニトマト] とりたまごスープ	○	ぶた にく だいず みそ たまご とり にく とりがら こんぶ ぎゅうにゅう	うどん ごまあぶら さとう くろざとう ごま でんぶん ラー油	もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく ながねぎ だいず もやし きくらげ こまつな ミノトマト	
17	水	しよくパン ずんだあん わふうスープ ピーマンのにくづめ こふきいも	○	しろいんげんまめ とり にく かつおぶし こんぶ ぶた にく だいず ぎゅうにゅう	パン さとう でんぶん あぶら こめ じゃがいも	えだまめ にんじん もやし ながねぎ こまつな ピーマン たまねぎ ほししいたけ にんにく	
18	木	ちゅうか どん マーボーはるさめ みしょうかん	○	ぶた にく なまあげ えび かまぼこ とりがら みそ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ きくらげ こまつな にんにく しょうが にら みしょうかん	
19	金	とうきびめし みそしる むさしのやさいとりさんのであ きゅうりのかわりづけ	○	こんぶ あおのり わかめ みそ かつおぶし とり にく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら こめ でんぶん じゃがいも さとう	ホールコーン キャベツ こまつな にんじん ながねぎ ほししいたけ しょうが にんにく だいこん きゅうり ゆず	
23	火	うめおかかごはん みそしる とりのなんぶやき かぼちゃのあまに	○	こんぶ かつおぶし あおのり わかめ みそ とり にく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぶん ごま くろざとう	にんじん しょうが うめほし たまねぎ こまつな かぼちゃ	新鮮な地場野菜 6月は、市内産野菜の収穫が増えてきます。たまねぎ・きゅうり・キャベツ・トマト・じゃがいも・ピーマン・なす等、おいしく味わってもらえるように、色々な料理で登場します。
24	水	ガバオライス [むぎごはん・ガバオ・いりたまご] トム・カーガイ すいか	○	とり にく だいず たまご みそ とりがら ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう でんぶん ピーフン ねりごま	ピーマン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく パセリ マッシュルーム たけのこ しょうが こまつな ミノトマト すいか	
25	木	コッペパン おしむぎいりスープ しろみぎかなのラビゴットソース ペンネミートソース	○	とり にく とりがら ほき ぶた にく だいず ぎゅうにゅう	パン おしむぎ じゃがいも あぶら こめ さとう オリーブあぶら でんぶん パスタ	にんじん キャベツ セロリ こまつな にんにく たまねぎ あかピーマン ズッキーニ レモン マッシュルーム トマトピューレ	
26	金	ポークカレーライス ポイルやさい てづくりごまドレッシング	○	ぶた にく とりがら わかめ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎ じゃがいも こんにやく ごま さとう でんぶん	たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト ピーマン にんにく しょうが セロリ キャベツ ホールコーン こまつな さやいんげん	
29	月	チキンライス なつやさいのポトフ チョコチップスコーン	○	とり にく ぶた にく とりがら きなこ たまご ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎ ココア バター さとう チョコ	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム パセリ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン セロリ にんにく	
30	火	しんしょうがごはん みそしる うのはなつくね じゃがいもてりに	○	こんぶ なまあげ わかめ みそ かつおぶし とり にく だいず おから ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま ねりごま じゃがいも こんにやく	しんしょうが にんじん こねぎ こまつな たまねぎ しょうが さやいんげん	

【牛乳らん ○…低温殺菌牛乳 ヨ…ヨーグルト】

※材料は全てを表示しているわけではありません。

平均栄養価 中学年 エネルギー 626kcal ・たんぱく質 28.4g ・脂質 21.5g

※裏面には「給食&食育おたより」があります。今月は、「牛乳」の特集です。